

手捧鲜花 欢迎回家

随着疫情防控形势好转，家住临汾社区的援鄂医务工作者也平安回家。近日，家住阳曲路 760 弄居民区的抗疫英雄胡玉蓉即将回家的消息在小区不脛而走。居民们听到消息纷纷自发来到小区门口喜迎英雄归来。

看着她下车，居民朋友们都欢迎上前。妈妈、爸爸看到多日未见的女儿激动不已；老公抱着儿子迎上前去，孩子抱着妈妈喜笑颜开。居民区党总支书记章旨钦和居委会主任张莉也向她献花。

疫情来袭，白衣执甲的天使们，为人们撑起了一把防护伞。胡玉蓉是华山医院的一名医务工作者，也第一时间报了名，于 2 月 9 日踏上了援鄂抗疫的征途。她的儿子辉辉才 2 岁多，这时候是最需要妈妈的陪伴，也是她此行最放心不下的牵挂。母亲曹美珍最懂女儿的心思，第一个站出来支持她：“你放心去，孩子我们会照顾好。”听到妈妈这句贴心的话语，胡玉蓉把所有的依恋和不舍化为征战的动力，勇往直前。

来到武汉，她主动请缨去往最危险也是最需要她的战场——ICU 病区，身为护士的她，带领团队为前线的医生做好防护准备、后勤保障，为病危病人进行辅助治疗、心理疏导，同时她们还是护工、保洁员，来到这里，只要有需要，她们什么都做。

人不是生来就是英雄，但是她却在“前线”奋勇战斗了 50 天，向千百个病重人员伸出温暖的双手，抚慰他们的心灵，减轻他们的病痛。

4 月中旬，闻喜路 251 弄小区最美逆行者邓梦楠终于回家了。邓梦楠是上海交通大学附属瑞金医院的护士。2 月 8 日晚上 8 时，上海交大医学院附属瑞金医院组建 130 人的医疗队伍驰援武汉，邓梦楠主动报名，放下爱人和孩子，成为援鄂医疗队中的一员。

近期，援鄂医务工作者们陆续回到临汾的家中。他们在最冷的冬天出征，在最美的春天凯旋！

(阳曲路 760 弄、闻喜路 251 弄居民区)



居民夹道欢迎援鄂英雄归来

给中小学生的 10 条防疫建议

疫情防控期间，同学们在家如何度过？教育部中小学心理健康教育专家指导委员会针对疫情期间中小学生的居家学习生活提出了 10 条建议。

01 保持健康生活方式 做好个人清洁卫生

在疫情期间遵照“少出门，戴口罩，勤洗手”的原则，主动隔离，保持个人和居家的清洁卫生。要保持作息规律，保证睡眠时间，合理膳食均衡营养，增强自己的免疫力和抗病毒能力。

02 坦然面对情绪变化 理解接纳负面情绪

在疫情压力下，同学们可能会出现焦虑、恐慌、愤怒和烦躁等各种不良情绪，这是人面对应激事件的正常心理反应，是机体自我保护的体现，越是压抑和否认，就越是容易被情绪支配。面对负面情绪，同学们不必过于敏感和紧张，也无需否定自己的感受，积极理解和接纳负面情绪的存在，才能更好地调节。

03 科学看待疫情防控 学习情绪调整方法

通过官方渠道了解防疫信息、有关科学知识以及疫情防控措施，积极配合疫情防控工作，做到不信谣、不传谣。学会一些简单的心理调节方法，如“深呼吸放松法”“肌肉放松法”等来维护情绪稳定，也可以通过运动、音乐、倾诉来转移注意力，增加积极体验。

04 开展室内锻炼活动 保持良好身体状态

结合自己的兴趣和生活条件自主选择活动方式，每天开展 1 小时左右的室内运动，如进行垫上俯卧撑、仰卧起坐、平板支撑，还可以跳健身操、转呼啦圈、踢毽子等。适当的运动不仅可以消除疲劳，提高大脑中的血氧含量，并且能够促进大脑活动，既健身又悦心。

05 密切亲友互动交流 做到隔离不隔心

在家里可以利用电话、短信、微信等线上沟通平台与同学交流、与亲友保持联系。相互鼓励与支持不仅能够减轻孤独感，也能增强战胜疫情的信心，并增进彼此的情谊。

06 培养新兴趣新爱好 让生活变得丰富

同学们可以列出平日里一直想做但没时间做的事情，比如烹饪、学乐器、绘画、阅读、养植物等，制成“愿望清单”，按照优先级勾选出在家就可以实现的愿望，培养健康的兴趣爱好。可以按照家长和老师的推荐，选择适合自己的课外读物、视频资源、电视节目等，让宅在家中的假期成为储藏知识的好时光。

07 控制电子产品使用 做到合理有度

在家长的指导下，同学们可以适当使用手机等电子产品，但不可时间过长，也不能影响正常作息。可以与家长确定好双方每天使用手机和网络的时间、时长等，共同遵守你们制定的规则，从每一天做起。

08 与父母沟通交流 做力所能及的家务

同学们可借助居家防疫这一时机，多与父母沟通交流，在充分表达自身的感受和需要的同时，也积极理解支持父母，通过恰当的方式增进与父母的感情。主动做一些力所能及的家务劳动，如打扫卫生、整理房间、洗衣做饭等，提高自己的生活自理能力和劳动技能，帮助家长减轻负担。

09 听从学校和老师安排 适应居家学习环境

延迟开学期间，同学们可以根据学校安排居家学习，并借此机会提高自我学习管理的能力。可以通过网络等途径学习时间管理方法，也可以通过自己设定“上课铃”和“下课铃”等方式找到课堂上课的感觉，还可以和同学约定时间共同学习，互相督促，一起进步。

10 学习典型人物和事迹 增强心理正能量

在这场疫情防控阻击战中，有无数各行各业的工作者牺牲了自己的休息时间，放弃了与家人团聚的机会，冒着被感染的危险，坚守在各自的岗位上，默默守护着大家的安全。同学们要不断增强爱党爱国爱人民爱社会主义的真情实感，更加懂得生命的意义，更加珍惜美好生活。

(上海发布)



联 / 系 / 我 / 们

《临汾社区晨报》是一份覆盖临汾地区的属地化报纸，涵盖衣食住行、生活服务全方位的信息，每月 1 期，送达临汾社区家家户户。如果你喜欢我们的报纸，想报名登上栏目，或者对我们的报纸有任何建议或者意见，欢迎联系我们。

· 来稿请寄 ·

徐汇区龙华路 1887 号 3 楼
临汾社区晨报收

· 电邮 ·

zhangcuiling@sqcbmedia.com

· 联系方式 ·

021-61155946

· 微信 ·

扫描下方二维码，关注“北静安周到”微信公众平台，将信息传达给我们。



纠错有奖

欢迎大家来做“啄木鸟”

如果您在阅读本月《社区晨报》时发现任何差错，可关注微信公众号“上海社区发布”并于后台留言，将您发现的问题发送给我们（注明报纸名称、所在版面、文章名称、差错细节，本期截止日期为 5 月 1 日）。本月纠错质量最高的一位读者，将成为最佳“啄木鸟”，并获得 100 元的现金奖励；本月纠错质量相对较高的另外十位读者，则将成为优秀“啄木鸟”，并获得纪念品一份。

2020 年 3 月优秀“啄木鸟”：李振湘、凌伟华、谢建国、严志明、曹西虹、陈金生、陈宝灿、卢鹏程、周以人、杨保飞

2020 年 3 月最佳“啄木鸟”：陈茹

